

Lesson Information

YOGA

ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い、心身を整えるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
b-up YOGA リラックス	♪	座位、寝位でのアーサナ（ポーズ）を多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
猫背改善ストレッチ	★	首肩や背中をほぐし、猫背改善に効果が期待できるポーズを行います。ゴルフボールを使用したマッサージパートもあるので、身体だけではなく心の疲れも解消し、すっきりリラックスできます。
b-up YOGA リンパ	★	ヨガのアーサナ（ポーズ）と溶岩を楽しみながら、リンパの流れをよくするセルフマッサージを行なうことで、身体をスッキリさせます。
b-up YOGA 骨盤調整	★	骨盤周りを整え、女性らしい身体を手に入れる。
肩こり首こりスッキリYOGA	★	溶岩の温かさで身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のだるさの解消を目指します。ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。
b-up YOGA ベーシック	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的なアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
滝汗&リラックスYOGA	★★	前半は立位中心で丁寧にゆっくりと身体を動かしていきます。後半は座位、寝位中心で溶岩プレートとの距離を近くし、さらにたっぷり汗をかけるレッスンです。
b-up YOGA 美腸	★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ(ポーズ)を多く行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
b-up美パーツ 脚&お尻	★★	下半身強化を目的としたYOGAのアーサナ(ポーズ)を積極的にを行い、脚とお尻を引き締めて、美しいバックラインを手に入れます。
b-up YOGA 美パーツ～お腹～	★★	お腹にフォーカスし、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼させます。『平らなお腹』『魅力的ウエストのくびれ』を手に入れます。
滝汗リラックスYOGA	★★	前半は立位中心で丁寧にゆっくりと身体を動かしていきます。後半は座位、寝位中心で溶岩プレートとの距離を近くし、さらにたっぷり汗をかけるレッスンです。
ベタ腹ブリ尻	★★	ピラティス→ヨガ→ストレッチボールの順に身体を動かし、気になるお腹やお尻を美しいプロポーションへと導いていきます。
パワーフローヨガ	★★★	太陽礼拝を基本に止まることなく流れるように動いていきます。筋肉運動そして有酸素運動も意識しながら身体全体をまんべんなく使います。しっかり動きたい方、ストレス解消したい方におススメです。

PILATES

身体を中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。ボディラインを整えるとともに代謝が高まり、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
b-up やさしいPILATES	♪	PILATES初心者の方でも安心してご参加いただける強度がやさしいPILATESのクラスです。
b-up PILATES ベーシック	★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

STRETCH POLE

ポールを使用し、身体を緩め、整えるプログラムです。

レッスン名	強度	内容
ポディリセット	♪	溶岩で身体を温めながら、ポールを使用し筋膜リリースを行いほぐしていくレッスンです。

- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます） ②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋 ④500ml以上のお水（販売もしております） ⑤メイク道具

- ◆1レッスンにつきバスタオル1枚、フェイスタオル1枚付きです。
※レッスンはタオルを敷いて行います。

- ◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。
※平日22:15終了レッスンは、レッスン終了後、45分以内にチェックアウトをお願いします。

- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水（500ML以上）をお持ちください。
※当スタジオは、体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。

- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。